

JOURNAL DES ENVIES

Cet outil vise à développer une meilleure connaissance de vos envies de fumer/vapoter. Plus vous serez conscient de vos envies incontrôlables, plus il sera facile de les laisser passer en utilisant la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) qui est la méthode utilisée dans l'aide en ligne J'ARRÊTE. Grâce à cette méthode, vous apprendrez à être en contact avec vos émotions, sensations physiques, pensées et envies du moment.

Même si les envies irrésistibles ne durent que quelques minutes et peuvent être intenses, il est essentiel de les reconnaître et les analyser pour être en mesure de savoir quoi faire pour les laisser passer la prochaine fois qu'elles surgiront dans votre esprit.

Ce faisant, pendant une semaine, complétez le journal de vos envies en y notant :

- Le **moment de la journée** où les envies surviennent (ex. : matin, après le repas, soirée, nuit);
- La **situation vécue**, ce qui a déclenché l'envie de fumer (ex. : réveil, sortie avec des amis.es, insomnie, grosse charge de travail/chômage, chicane, etc.);
- **Ce que vous ressentez** à ce moment-là :
 - **Dans votre tête** : des pensées négatives et/ou des émotions (ex. : colère, tristesse, impatience, anxiété, inquiétude, panique, contrariété, déception, mélancolie, ennui, impuissance, joie, amusement, enthousiasme, motivation, etc.).
 - **Dans votre corps** : des sensations physiques déplaisantes (ex. : nœud dans le ventre, sensation d'oppression, tension dans le cou, les épaules, la gorge, nervosité générale, etc.);
- Un **pointage** entre 1 et 5 pour chacune de ces envies : « 1 » = faible, « 5 » = forte;
- **Ce que vous avez fait** pour laisser passer votre envie de fumer/vapoter, sans y succomber (ex. : boire de l'eau, manger une collation saine, mâcher de la gomme, parler au téléphone, faire une activité physique ou de la méditation, penser à autre chose, etc.).

 Envies de fumer/vapoter	 Moment ou heure de la journée	 Situation vécue/déclencheur	 Force de l'envie	 Sensations physiques et/ou émotions	 Stratégies utilisées pour laisser passer votre envie de fumer/vapoter
1	Matin	Réveil	5	Nœud dans le ventre, tremblements, mauvaise humeur.	Prendre un jus. Écouter de la musique, me faire un bon déjeuner.
2	15h	Situation difficile au travail	3	Sueurs, tension dans les mains, déconcentration	Parler à des collègues, mâcher de la gomme
3	En soirée	Sortie avec des amis	5	Stress, tension dans les épaules, envies de pleurer, découragement, cœur qui bat vite	Prendre une marche, s'étirer, respirer
4	2h	Insomnie	3	Se sentir « connecté », bonne humeur, fièvre.	Danser, éviter d'aller dehors avec les personnes qui fument/vapotent.
5	Après-midi	Vécu une frustration	4	Anxiété, peurs, pensées sur la chicane du jour, à des problèmes financiers, de santé.	Écouter de la musique relaxante, écrire ses pensées pour les évacuer.

 Envies de fumer/vapoter	 Moment ou heure de la journée	 Situation vécue/ déclencheur	 Force de l'envie	 Sensations physiques et/ou émotions	 Stratégies utilisées pour laisser passer votre envie de fumer/vapoter
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					